

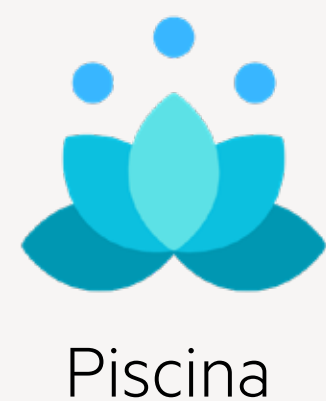
Slow Travel



Sala Armonía



Meditation Hall



Piscina



Sala polivalente



Sala Yoga



Recepción

calendario de actividades calendar of activities

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
08:30 - 09:00 Meditación	08:30 - 09:00 Meditación	08:30 - 10:15 Yoga Playa	08:30 - 09:00 Hipopresivos (en Ayunas)	08:30 - 10:30 Yoga Playa & Healthy Breakfast	08:30 - 09:00 Meditación	08:30 - 09:00 Hipopresivo (en Ayuno)
09:15 - 10:00 Morning Yoga	09:15 - 10:00 Yoga Somático/Emociones	10:30 - 11:00 QiGonG	09:20 - 10:05 Yoga Principiantes	10:45 - 11:30 Yoga Nidra Stop Stress	09:15 - 10:00 Suelo pélvico	09:20 - 10:05 Yin Yoga
	10:15 - 11:00 Suelo Pélvico		10:20 - 11:20 Yoga facial	11:45 - 12:30 Yoga/Barre Intermedio	10:15 - 11:15 Yoga Nidra Chacras	10:20 - 11:20 Yoga facial
	11:15 - 12:00 Yoga Nidra Chacras		11:35 - 12:20 FiT Yoga intermedio	16:00 - 16:45 Yoga Detox Intermedio	11:30 - 12:15 Fit Yoga Intermedio	11:35 - 12:20 Yoga/Barre Intermedios
15:30 - 16:30 Yoga facial	15:30 - 16:15 QiGong - Los elementos/Sonidos	16:00 - 16:30 Watsu	15:30 - 16:15 QiGong -Equilibrio Energia	15:30 - 16:30 Yin Yoga	15:30 - 16:00 Watsu	15:30 - 16:00 Meditación Caballo de Fuego
16:45 - 17:30 Yoga principiantes	16:30 - 17:30 Hatha Yoga Intermedio	16:45 - 17:30 Meditación Cosmovisión	16:30 - 17:30 Yoga Expansivo Intermedio	16:45-17:45 Hatha Yoga Intermedio	16:15 - 17:15 Yoga Expansivo Intermedio	16:15 - 17:15 Hatha Yoga Intermedio
	17:45 - 18:15 Reiki Cromático		17:45 - 18:15 Reiki Lunas	18:00 - 18:30 Pranayama Purifica Mente	17:30 - 18:45 Estático Dance-Viaje Sonoro	17:30 - 18:45 Arteterapia. Abre tu camino
	18:30 - 19:30 Pranayama del corazón Playa		18:30 - 19:30 Yin Yoga Playa	18:45 - 19:30 Qigong Automasaje Baño energético	18:00 - 18:45 Risoterapia	19:00 - 19:30 Qigong Vortex
					19:00 - 19:30 Reiki Aromático	
					19:00 - 19:45 Tai-Chi	

Por favor, para garantizar que todos puedan disfrutar plenamente de nuestras actividades, es importante que respetemos el aforo indicado. En el caso de nuestras actividades Slow Travel y prácticas de Mindfulness, necesitamos mantener un número limitado de participantes y un ambiente tranquilo. Agradecemos a nuestros huéspedes que colaboren con nosotros al seguir estas indicaciones.

Además, les pedimos que lleguen con unos minutos de anticipación al inicio de la actividad y que se vistan apropiadamente para la ocasión. Su puntualidad y consideración son clave para que todos disfrutemos de una experiencia armoniosa juntos. ¡Gracias por su colaboración!

Please, to ensure that everyone can fully enjoy our activities, it is important to respect the indicated capacity. For our Slow Travel activities and Mindfulness practices, we need to maintain a limited number of participants and a tranquil atmosphere. We appreciate our guests cooperating with us by following these guidelines.

Additionally, we kindly ask that you arrive a few minutes before the activity starts and dress appropriately for the occasion. Your punctuality and consideration are key to ensuring that we all enjoy a harmonious experience together. Thank you for your cooperation!